

ЧУВ  
СТВО  
ВАШЬ

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Б90

**Булгакова, Юлия Леонидовна.**

Б90 Разрешите себе чувствовать всё : воркбук / Юлия Булгакова. — Москва : Эксмо, 2024. — 144 с. — (Яркие книги по психологии).

ISBN 978-5-04-193062-2

Чувства — самый верный компас и ориентир для понимания того, что происходит с нами.  
И вокруг нас.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-193062-2

© Булгакова Ю. Л., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

Введение .....	7
Инструкция по применению .....	8
Чувствовать все .....	9
1. День спокойствия и тишины .....	15
2. День легкости и внутренней улыбки .....	19
3. День яркости .....	23
4. День смелости .....	27
5. День любви .....	31
6. День здорового пофигизма .....	35
7. День упорства .....	39
8. День личной силы .....	43
9. День юмора .....	47
10. День доброты .....	51
11. День расширения личного масштаба .....	55
12. День гнева .....	59
13. День зависти .....	63
14. День сомнений .....	67
15. День грусти .....	71
16. День красоты .....	75
17. День любопытства .....	79
18. День согласия .....	83
19. День лени .....	87
20. День доверия .....	91
21. День устойчивости .....	95

22. День искренности .....	99
23. День внутреннего достоинства .....	103
24. День радости .....	107
25. День уязвимости .....	111
26. День дурасти .....	115
27. День прощания с обидами .....	119
28. День невинности .....	123
29. День вдохновения .....	127
30. День благодарности .....	131
Заключение .....	135

*Я утверждаю, что болезнь — это отрицание  
чувства и средством от этой болезни может  
быть только чувство, его переживание.*

Артур Янов, американский психолог  
и психотерапевт, автор первичной терапии,  
создатель «Орегонского центра чувств»



# Введение

Дорогие читатели, я Юлия Булгакова — коуч, психолог, композитор и автор книги «Разрешите себе чувствовать». Этот воркбук я создала для того, чтобы вы стали внимательнее к своей жизни и не теряли ни одного чувства, ни одной эмоции, ни одной капли ощущений.

Каждое чувство — это сила, красота и часть личного образа, который постепенно создается нами с самого детства под влиянием обстоятельств. То, как мы проживаем радость, боль, гнев, любовь и другие знакомые и незнакомые чувства, делает нас теми, кто мы есть, усиливая наши таланты, потенциал, природную силу и человеческую привлекательность.

Я уверена, что нам очень важно научиться распознавать чувства, слушать их и слышать, называть словами и становиться к себе все ближе и ближе.

Чувства — самый верный компас и ориентир.

Ум может забрасывать нас конструктивными мыслями, анализом, убеждениями и доказательствами, но сердцу это все не нужно, оно всегда знает, чему быть, а чему нет, что делать, а чего не делать, куда идти и чему довериться, кого любить, а кого не допускать в ближний круг. Слушая свои чувства, учась ориентироваться в их глубине и многокрасочности, мы делаем наш жизненный путь во сто крат интереснее, ярче и длиннее...

Этот воркбук поможет вам вести неспешный, искренний и откровенный разговор о чувствах с самым важным человеком на земле — самим собой. И, надеюсь, поможет вам стать себе самым близким другом.

Быть заботливым и внимательным другом себе — это огромная жизненная поддержка, возможность забрать у других людей и обстоятельств ключи от своего счастья.

Уверена, что воркбук будет вам в этом надежным проводником.

Познавая и изучая на этих страницах себя, вы будете удивлены, сколько оттенков и полутонов имеют чувства и сколько неизрасходованной энергии хранится в каждом из них.

Пусть здесь вам будет по-настоящему хорошо.

Мои незримые объятия и поддержка всегда с вами.

# Инструкция по применению

Как пользоваться воркбуком?

Конечно, вы можете им пользоваться как захотите, хоть в качестве веера или подставки под чашку горячего кофе, — он на все согласен, а я с удовольствием опишу оптимальный вариант для максимальной пользы.

Воркбук рассчитан на 30 дней, и любое число достойно стать началом вашего личного месяца чувственности. Более того — этот месяц может длиться куда больше, чем 30 дней: можно проживать одно чувство несколько дней, столько, сколько вам захочется, растягивая весь процесс хоть на целый год, собирая наблюдения и узнавая себя все лучше.

В древнегреческой мифологии за время отвечает не только бог Хронос, но и Кайрос — бог благоприятного момента. И пусть в ваших наблюдениях Кайроса будет чуть больше, чем мы привыкли в наших бесконечных дедлайнах. Пусть с этим ежедневником *время идет так, как вам хочется, пусть оно пропитается чувствами, пусть растянется, как меха гармони, пусть все будет искренне и неспешно.*

Каждый день этой тетради посвящен какому-то чувству. Конечно, их больше, чем 30, представленных здесь, и вы можете взять любые другие и прожить их с помощью алгоритмов и подходов, которые я описала в этом воркбуке.

Дизайн каждого дня будет выглядеть так:

1. Описание чувства, чтобы вам было легче в поисках ощущений.
2. Вдохновляющие цитаты, фильмы, картины интересных художников, которые помогут подсветить то, что неподвластно словам.
3. Обязательный настрой на день. Вам понадобится внутренний компас.
4. Душевные и необычные авторские вопросы, которые помогают пробраться сквозь оборону ума.
5. Легкая практика на день для наблюдения и исследования той части себя, что все это время оставалась без должного внимания.
6. Вечерний вопрос для подведения итогов и проявления любых чувств.

Я мечтаю, чтобы каждый позволил себе такой чувственный месяц. И уверена, что с помощью этого воркбука вы станете себе понятнее и роднее.

*С теплом и поддержкой, ваша  
Юлия Булгакова*

## ЧУВСТВОВАТЬ ВСЕ

Ежеминутно мы окунаемся в море чувств и эмоций, проживаем веер ощущений, большую часть из которых не замечаем или стараемся не замечать. Незамеченное куда-то не исчезает, оно или упорно продолжает заявлять о себе, или залегает на дно и дает о себе знать глубинными толчками, то мягкими и нежными, то сильными, переходящими в шторм, причем тогда, когда мы совершенно к ним не готовы.

Недавно я застряла в лифте: он вдруг резко остановился, кондиционер выключился, кабина погрузилась во тьму. Независимо от того, что я умею создавать оазис спокойствия в любой ситуации и совершенно не страдаю никакими признаками клаустрофобии, несмотря на то, что диспетчер сразу отреагировала и была на связи со мной, несмотря на то, что у меня был включен телефон, тело выдало совершенно непредсказуемую для меня реакцию. Учащенное дыхание и вспотевшие ладони меня удивили, а еще удивили смутные воспоминания из детства, когда я боялась темноты и боялась оставаться одна.

Мне вдруг показалось, будто я маленькая одна в квартире зябким сибирским вечером, забытая заработавшимися родителями, переживающая вселенское холоднющее одиночество.

Страх, ненужность и покинутость — все это я калейдоскопом испытала в застрявшем лифте за какие-то там считанные секунды. 10 минут заточения показались часами, и когда включился свет, я обнаружила, что по моему лицу текут слезы.

Что бы я сделала еще пару-тройку лет назад?

Отряхнулась бы и пошла — много дел, много дел.

Но пока я писала свою первую книгу, мне пришлось сильно измениться.

Я стала более бережно к себе относиться, слышать себя и не подавлять внутренний голос. Изменились у меня и приоритеты восприятия. Сначала чувства — потом ум, сначала сердце и душа — потом голова... сначала отклики внутри — потом действия вовне.

Я дала телу время, «обняла себя», незримо погладила, похвалила и заверила, что Бог на моей стороне.

Ум пытался меня приструнить:

— Ну ты маленькая, что ли? — спросил он презрительно.

— Маленькая! — рявкнула я. И... заплакала.

Он замолчал, сраженный моей искренностью и свободой проявления чувств.

Сделав три глубоких вдоха и выдоха, отжавшись несколько раз от асфальта, я могла идти дальше с пережитым стрессом, завершённым опытом и перевернутой страницей этой истории.

Это заняло 15 минут: дольше, чем я сидела в лифте, но оно того стоило — внутри было спокойствие, легкость и тишина. Никакого стрессового эха.

Как важно дать себе *прожить реабилитацию, прочувствовать, отреагировать, «обнять себя», простить, отпустить ненужное и поблагодарить необходимое — в зависимости от прожитого*. А для этого придется заметить это все, не подавить, не закрыть на замок, испугавшись куда-то уплывающего контроля и силы собственных переживаний.

И, конечно, важно уметь «читать» свои чувства, узнавать их, как близких и родных существ, давать им место в сердце и время в реальности. Только тогда мы вырастаем душой, начинаем себе доверять и можем приблизиться с любопытством и интересом к себе настоящим. По-другому себя не узнать.

***Через чувства мы понимаем, что происходит с нами и вокруг нас.***

Ум в этом вопросе бессилён, хотя он так, конечно, не считает и, мечтая ощущать себя главным, участвует в этой бесконечной психологической драме *«Подави ненужные чувства, нам сейчас не до этого»*.

А мы ведь слушаемся его зачем-то.

Откуда берется стратегия подавления?

Бесчувственность к тому, что внутри, — это результат приспособления ребенка к толчкам и интервенциям этого мира, а любое приспособление, как сказал Фрейд, — это маленькая смерть.

Нас адаптируют, мы адаптируемся — от этого никуда не деться. И, к сожалению, мы часто жертвуем в этом процессе самым ценным — собственной уязвимостью и возможностью открываться миру. Конечно же, мы делаем это не специально, все происходит неосознанно, мы просто, как можем, эмоционально выживаем в сложных обстоятельствах.

Ну а как еще ребенку вписаться в социум, чтобы им были довольны, любили и признавали? Вот он и смотрит: «Ага, я громко смеюсь — мама хмурится; я расстраиваюсь — мама тревожится, ей кажется, со мной что-то не так; я сопротивляюсь — родители повышают голос; я боюсь — им не нравится; я не показываю сильных чувств — они улыбаются, им спокойно».

Я хорошо помню, как в детстве мама начинала суетиться и беспокоиться, если я переживала над мультиком или книжкой дольше, чем обычно. Помните мультик «Верните Рекса»? Несколько дней после просмотра я не могла успокоиться: вспоминала и плакала, вспоминала и плакала.

Мама искренне переживала, трогала мой лоб, хмурилась и вздыхала, а потом я услышала их с папой разговор на кухне:

— Слушай, может быть, нам ее показать кому-нибудь из врачей? Как-то она ненормально реагирует на простые мультики. Четыре дня прошло, любой ребенок бы уже забыл. Как она дальше-то жить будет?

Папа что-то бубнил в ответ, но я уже не слушала: мне стало стыдно и неловко, я убежала в свою комнату, и слезы на этом как-то сами собой прекратились.

Как будто кто-то выключил кран — и все, больше ни одной слезинки на эту тему я не пролила.

А ведь я просто была чувствительным ребенком, не попадающим в уровень принятой эмоциональной нормы, что, конечно, весьма сложно было понять и признать моим родителям.

Я, собственно, такой и осталась, но плакать в моменты, когда мне это было нужно, я смогла уже сильно позже. Когда потом моя дочь точно так же несколько дней плакала после просмотра «Мамонтенка», я, слава богу, знала, что делать. Я тихонечко рассказывала, что с ней происходит, обнимала и гладила, терпеливо ждала, пока она проживет это маленькое детское горе.

Бывает, конечно, что кому-то везет.

Если в детстве адаптация проходит с любовью, то это становится огромным благом для ребенка: он шаг за шагом по палитре чувств узнает себя, учится слышать то, что внутри, не стыдится себя и уж тем более не подавляет своих реакций.

Он чувствует внутри непонятные ощущения, странные переживания и как бы отдает любящему родителю все это богатство, а тот, в свою очередь, мягко объясняет: *«Смотри, как бывает: это вот так, а это вот так. Я с тобой, проживай спокойно все, что ты ощущаешь, я помогу тебе узнать себя в этом, пробуй, я рядом».*

***Я поддерживаю тебя, я понимаю, что с тобой, я вижу тебя, я тебя люблю.***

В психологии это называется контейнированием<sup>1</sup>.

Наш безумно насыщенный мир только-только начинает разворачиваться в сторону чувств, постепенно осознавая, что у ума не так-то и много возможностей.

Я вижу это через такой образ: ум — это продюсер, душа — это звезда. Задача ума — дать звезде возможность максимально проявить свои таланты

---

<sup>1</sup> Контейнирование — это способность и даже обязанность родителя, как бы забирать эмоции ребенка, перерабатывать их и возвращать ему словами, помогая обрести способность чувствовать их в дальнейшем.

и познакомить ее с миром, а мир с ней. Его задача — постелить красную дорожку, чтоб она мягко и достойно шла по ней, наслаждаясь и с любопытством рассматривая мир, окунаясь с головой в самый разный опыт, проживая его искренне и открыто. А ум, от страха не справиться или стать ненужным, путает берега и вдруг начинает думать, что душа работает на него (с продюсерами тоже такое бывает) и что разум важнее чувств.

*Как обнаружить чувство?*

*Как его распознать?*

*Как его поддержать?*

*Как не торопить его умом?*

*Как отключить бесконечные внутренние комментарии и не убежать в заботы и светлые дела от своих ценнейших переживаний?*

Три года назад мой знакомый переживал очень сложный развод. Напряжение он испытывал невероятное, на мощное фортиссимо: периодически у него шла из носа кровь, клинило шею, спину, болела голова, но на все мои «давай поговорим» он отвечал:

— Сейчас ремонт доделаю, потом займусь этим вопросом.

— Сейчас проект закрою, потом уже это все.

— Да что говорить, все нормально, я в порядке!

Я пыталась донести до него, что это невозможно отложить, чувства есть всегда, даже когда мы не замечаем никаких импульсов.

*«Я ничего не чувствую» — это тоже чувство, например пустоты или замиранья.*

Все окрашено чувствами: каждая наклеенная обоина, каждая чашка кофе, разговор, любое событие — это гамма переживаний, воспоминаний, импульсов и ощущений.

Я ежедневно описывала ему все это, он же меня жестко «отфутболил»:

— Юля, отстань, какие чувства? Это просто ремонт и просто развод — с кем не бывает?

А потом с ним стало что-то происходить: плохой сон, давление, апатия и слабость. Пришлось пойти до врача и сдать анализы:

— Показатели не олимпийские, но в пределах нормы. Разбирайтесь с психикой, — развела руками врач.

И тут наконец-то нашлось время для разговора.

— Что со мной, как думаешь?

— Накопились нераспознанные и неотребованные чувства — давят, плачут, хотят на волю, хотят дать душе чувственный опыт.

— Блин, ты говоришь о них, как будто они живые узники подземелья.

— Так и есть. Ты их предаешь и затыкаешь регулярно. Как им быть?

— Ну и что делать?

— Ничего... отдаться им, довериться, снять замок с души, слушать себя и проявлять то, что слышишь. Такое вот лечение.

— Нелепо как-то для взрослого мужика.

— Нелепо, лепо — какая разница? Все равно больше ничего не помогает.

На этом разговор наш закончился.

И только спустя три года, прочитав мою книгу и не в силах сдержать слез на главе про гнев, он начал с собой знакомиться. Пришлось снять «скафандр», потому как тело наотрез отказывалось жить в нем нормальной жизнью. Как-то он позвонил рассказать, что был на даче, сидел на берегу и, глядя на воду, задавал себе один вопрос.

— Что я ощущаю сейчас?

После ста «ничего» вдруг появилось ощущение трепета внутри, незнакомого раньше. Было тревожно, но не страшно. Хотелось в этом быть и никуда не бежать.

Потом вдруг пошли другие вопросы:

- *На что это похоже?*
- *Какое оно?*
- *Как это можно назвать?*

Так постепенно он добрался до того, что лежало годами нерастаможенным грузом, и смог отплакать, отгоревать развод, боль от несостоявшейся мечты и горькое мужское разочарование. А потом он вдруг обнаружил, что совершенно по-новому ощущает любовь к детям и чувствует благодарность бывшей жене за прожитое вместе.

Оторвитесь от чтения, дорогие друзья, и сделайте практику: вспомните любую недопрожитую, эмоционально сложную ситуацию и проживите ее прямо сейчас, не как сюжет — картинками и словами — а как череду ощущений.

Вспомните ситуацию чувствами.

Вот он стоит передо мной — *что я ощущаю?*

Вот он говорит — *что со мной?*

Я смотрю на него или на нее — *что внутри?*

Вот я иду — *что плещется в глубине меня?*

Можно даже не называть ощущаемое словами — просто ловить телесные импульсы, слушать тело и позволять чувствам быть, течь, скользить и проявляться. Правил нет — как получится.

А теперь попробуйте записать переживания словами. *Тревога, боль, страх, тишина, внутренняя улыбка, печаль, грусть, слезы, смирение, тепло, холодно, светло, спокойствие, доверие.*

Это я сейчас записала свою партитуру чувств в процессе проводов дочки: она на неделю прилетала в гости.

Если все получилось, — а я уверена, что все получилось, — то перед вами сейчас ваша личная партитура чувств в определенной ситуации, практически сценарий воспоминаний. Сделайте глубокий вдох, длинный выдох, скажите чувствам и всей ситуации «спасибо» и считайте, что эта история прожита.

Работая с воркбуком, вы увидите, как ваши чувственные партитуры становятся роскошнее и богаче, а свобода и простор, которые вы будете ощущать в теле, незаметно, но четко отразятся на всей жизни. Вам будет гораздо легче проявляться в эмоционально непростых ситуациях и управлять своим эмоциональным поведением, не затыкая своих чувств.

*Разрешите себе чувствовать все.*